

KLIMA-KOCHWERKSTATT

Deine Birne rettet die Welt!



Tipps und Tricks für eine umweltfreundliche Ernährung!

30 Wraps zum Selberwickeln (siehe dazu die S. 38)



> Kreative Wraps –
die Füllung <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Häuptel Endiviensalat
- 5-7 Paradeiser (Tomaten)
- 3 Paprika (Tricolore)
- 1 Apfel
- 2 Packungen Mozzarella
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Dosen MSC-Thunfisch
- 1 Dose Zuckermais
- 30 Wraps
- 250 g Gouda (in Scheiben)
- 1 Packung BIO-Putenschinken (in Scheiben)

UTENSILIEN:

- 8 Schüsseln für Mais, Kidneybohnen, Mozzarella, Thunfisch, Paprika, Tomaten, Salat und Apfel
- Messer
- Arbeitsbretter
- Sieb (zum Salatwaschen)
- Zahnstocher (zum Befestigen der Wraps)

So einfach geht's:

1.

Wasche den Salat, die Paradeiser, die Paprika und den Apfel und schneide das Obst und Gemüse sowie den Mozzarella in kleine Würfel. Gib jede Zutat jeweils in eine Schüssel.

2.

Tropfe Bohnen, Thunfisch und Mais ab und fülle alles jeweils in eine Schüssel.

3.

Packe den Käse, den Schinken und die Wraps aus. Lege alles auf ein Tablett.

4.

Richte alle Zutaten schön am Buffettisch an. Stell die Zahnstocher dazu – **fertig zum Befüllen!**

Die Mengen passen natürlich zu unseren Wraps!



> Kreative Wraps —
die Saucen <

UND DAS BRAUCHST DU

... für die Joghurt-Kräuter-Sauce:

- 500 g Naturjoghurt
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- Kräuter (z. B. Kresse, Petersilie, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

... für die Salsa-Sauce:

- ungefähr 7–10 Paradeiser oder gewürfelte Tomaten aus dem Packerl
- halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frische Basilikumblätter
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Oregano
- 2 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Ketchup
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

UTENSILIEN:

- 2 Schüsseln
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- Messer
- Arbeitsbretter

Die Joghurt-Kräuter-Sauce:

1. Gib das Naturjogurt in eine Schüssel und presse den Knoblauch hinein.
2. Schneide oder zupfe die Kräuter klein.
3. Schmecke die Sauce mit Salz, Pfeffer und den Kräutern ab. Rühr, bevor du kostest, alles gut um.
4. Stelle die Sauce zu den anderen Zutaten am Buffettisch – **fertig zum Befüllen!**

Die Salsa-Sauce:

1. Wasche die Paradeiser (Tomaten) gut ab und entferne den Stielansatz und alle grünen Teile. Schneide die Paradeiser in kleine Würfel.
2. Schäle die Zwiebelhälfte und den Knoblauch. Schneide beides in sehr feine Stücke.
3. Gib die geschnittenen Paradeiser, Knoblauch und den Zwiebel in eine Schüssel. Hacke das Basilikum fein und vermische es mit den restlichen Zutaten.
4. Gieße die überschüssige Flüssigkeit (die sich in der Schüssel gesammelt hat) ab, bevor du weiterarbeitest. Erst dann gib Olivenöl, Oregano, Honig und Ketchup zu deiner Sauce. Rühre gut um und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. – **fertig!**

Damit streichst du 20 Brote und mehr



› Voll frischer
Frühlingsaufstrich ‹

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

GRUNDREZEPT:

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

VARIANTE FRÜHLING:

Paprika-Gurkerl-Aufstrich

- 1 gelber Paprika
- 1 roter Paprika
- 10 Essiggurkerl
- 1 Packung Kresse
(oder 1 Bund Petersilie/
Schnittlauch)
- Arbeitsbretter
- Messer 1 Prise Paprikapulver

UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer

So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

> Für Brote, so frisch wie der Frühling: <

1.

Halbiere die Paprika. Lege einen halben Paprika zur Seite – du brauchst ihn später für die Dekoration. Schneide den restlichen Paprika, die Essiggurkerl und die Kresse (oder andere Kräuter) möglichst klein. Vermenge alles mit dem Basisaufstrich und rühre das Paprikapulver ein.

2.

Schneide deine Deko-Paprika-Hälfte in dünne Streifen. Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit einem Paprika-Streifen – fertig!

Zutaten reichen locker für 20 Brote



> Endlich wieder
Sommer-Brote <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

GRUNDREZEPT:

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

VARIANTE SOMMER:

Tomaten-Mozzarella-Aufstrich

- 8-10 getrocknete Tomaten (in Öl)
- halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Teelöffel Oregano
- frische Basilikumblätter
- 3 Teelöffel Tomatenmark
- ev. Saft einer halben Zitrone
- 1 Packung Baby- oder normaler Mozzarella

UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer

So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

> Die coole Coverversion des Sommers: <

1. Nimm die getrockneten Tomaten aus dem Glas. Schneide sie in vier bis fünf kleine Stücke. Sei hier vorsichtig, denn die Tomaten sind ölig: Das ist zwar gut für unseren Aufstrich, aber schlecht für dein Gewand!
2. Gib die geschnittenen getrockneten Tomaten nun zum Basisaufstrich in die Schüssel.
3. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide eine Hälfte in möglichst kleine Stücke. Schäle auch den Knoblauch und schneide ihn klein. Gib beides in die Schüssel.
4. Füge Oregano, Basilikum und Tomatenmark bei. Schmecke mit Zitronensaft ab. Mixe deinen Aufstrich, bis er eine cremige Konsistenz hat.
5. Schneide nun den Mozzarella klein und vermenge ihn mit dem Aufstrich. Rühre gut um.
6. Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit einem Basilikum-Blatt – **fertig!**

Damit streichst du 20 Brote und mehr



> So viel Herbst
am Brot <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

GRUNDREZEPT:

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

VARIANTE HERBST:

Kürbiskern-Aufstrich

- Saft von 1 Zitrone
- 6–8 Esslöffel Kürbiskerne, gerieben
- 4 Esslöffel steirisches Kürbiskernöl
- Kürbiskerne, ganz (zum Dekorieren)

UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer

So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

> Variante Herbst: <

1.

Presse die Zitrone aus. Vermenge die geriebenen Kürbiskerne, das Kürbiskernöl und den Zitronensaft mit deinem Basisaufstrich.

2.

Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit ein paar Kürbiskernen – fertig!

> Herbstlich, dieser Aufstrich! <

Zutaten reichen locker für 20 Brote



> So schmeckt der
Winter-Aufstrich <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

GRUNDREZEPT:

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

VARIANTE WINTER:

Rote-Rüben-Aufstrich

- 2 Zwiebeln
- 4 Rote Rüben, vorgekocht
- 80 g Feta oder Cheddar
- Saft von 1 Zitrone
- 80 g Sonnenblumenkerne
- Sonnenblumenkerne zur Dekoration

UTENSILIEN:

- 1 Schüssel für Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Mixer
- 1 Esslöffel
- Arbeitsbrett
- Messer

So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

> Voll gut, der Winter: <

1.

Schäle die Zwiebeln. Schneide Zwiebeln, Rote Rüben und Käse in kleine Stücke. Presse die Zitrone aus.

2.

Vermische sämtliche Zutaten mit dem Basisaufstrich. Mixe deinen Aufstrich, bis er eine cremige Konsistenz hat.

3.

Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit ein paar Sonnenblumenkernen – fertig!

Genug für 4x großen oder 8x kleinen Hunger



> Ein echt pikanter
Couscous-Salat <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1,5 Trinkgläser Couscous (ca. 250 g)
- 3 Trinkgläser Wasser (ca. 0,5 l)
wie viel Wasser du genau brauchst,
steht auf der Verpackung!
- Saft von 1 Zitrone
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel süßer Senf
- Prise Kräutersalz und Pfeffer
- 3 Paradeiser (Tomaten)
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 250 g Käse (zum Beispiel Feta,
Mozzarella oder Emmentaler)
- 100 g Walnüsse
- 1 Bund Petersilie

UTENSILIEN:

- 1 große Schüssel für den Couscous
- 1 Zitronenpresse
- 1 Wasserkocher
- 1 Schüssel für die Marinade (Soße)
- Arbeitsbrett
- Messer

So einfach geht's:

1. Gieße den Couscous mit kochendem Wasser auf und lass ihn quellen.
2. Presse die Zitrone aus.
3. Gib Zitronensaft, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre die Zutaten zu einer Marinade. Gib einen Schuss Wasser dazu. Verrühre die Marinade mit dem Couscous.
4. Wasche die Paradeiser (Tomaten) und die Gurke. Schneide alles in kleine Würfel. Schneide auch Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke.
5. Zerbröckle den Feta und zerkleinere die Walnusskerne.
6. Mische das Gemüse, die Walnusskerne und den Feta unter den Couscous.
7. Zupfe die Petersilie in kleine Stücke und gib sie über den Couscous-Salat — **fertig!**

› Ein echt pikanter
Couscous-Salat ‹

2 Liter frischer Smoothie für dich und deine Freunde



> Apfel- und
Beeren-Smoothie <

DAS BRAUCHST DU

... für den Apfelsmoothie:

- 1 kg BIO-Äpfel (ca. 6-8 Äpfel)
- 400 g Karotten (ca. 4-6 Karotten)
- 2 Fairtrade-Bananen
- 1 l BIO-Apfelsaft
- ca. 0,5 l Wasser

... für den Beerensmoothie:

- 1 kg BIO-Erdbeeren,
Heidelbeeren oder Himbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
- 4 Fairtrade-Bananen
- 1 l Fairtrade-Orangensaft
- ca. 0,5 l Wasser
- Beeren oder Weintrauben als Deko

UTENSILIEN:

- 1 Mixer
- Arbeitsbretter
- Messer
- Gemüseschäler
- jeweils 25 Gläser

So einfach geht's:

1.

Wasche das Obst und Gemüse. Schäle die Karotten und Bananen, entkerne die Äpfel.

2.

Schneide die Äpfel, Karotten und Bananen in grobe Stücke. Halbiere die Erdbeeren. Heidel- und Himbeeren kannst du ganz lassen :)

3.

Gib das Obst bzw. Gemüse mit dem Saft und einem großen Glas Wasser in den Mixer. Mixe, bis alles fein püriert ist.

4.

Falls dir der Smoothie zu dickflüssig ist, gib noch etwas Wasser hinzu.

5.

Fülle den Smoothie in Gläser ab. Dekoriere jedes Smoothie-Glas mit einer halben Traube, Beere oder Apfelscheibe –
fertig ist euer Trinkgenuss.

Genug Zutaten für rund 40 Spieße



> Schokolierete
Obstspieße <

DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Ananas (oder 1 Wassermelone)
- 3 Äpfel
- Obst der Saison
- Obst der Saison
- und noch mehr Obst der Saison
- Trockenobst (zum Beispiel Marillen, Datteln, Ananas, Cranberrys)
- Hirsebällchen, Popcorn oder andere „Knusprigkeiten“
- 300 g Fairtrade-Schokolade oder -Kuvertüre

UTENSILIEN:

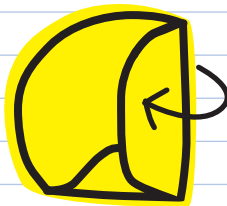
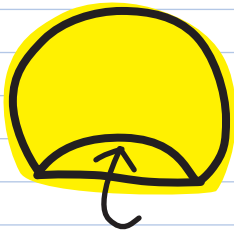
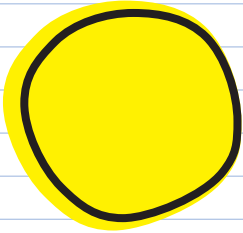
- 1 Topf
- 1 Metallschüssel
- 1 Alufolie
- Gemüseschäler
- Spießchen
- Messer
- Arbeitsbretter

So einfach geht's:

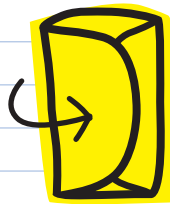
1. Wasche das Obst, das gewaschen werden muss (z. B. Äpfel oder Erdbeeren). Schäle das Obst, das geschält werden muss (z. B. Ananas oder Orangen).
2. Entferne bei den Äpfeln das Kerngehäuse. Schneide das gesamte Obst in daumendicke, möglichst würfelige Stücke. Obstsorten, die sich gut aufspießen lassen (z. B. Weintrauben), brauchst du natürlich nicht schneiden!
3. Spieße nun das frisch geschnittene Obst abwechselnd auf. Achte darauf, dass auf jedem Spieß mindestens ein Stück Trockenobst und z. B. ein Hirsebällchen oder Popcorn oben ist.
4. Schmelze die Schokolade. Gib die Schokolade dafür in eine Schüssel. Platziere diese Schüssel über heißes, dampfendes Wasser. Diese Methode nennt sich „über einem Wasserbad“. Rühre die Schokolade so lange um, bis sie flüssig ist.
5. Tunke nun jeden Spieß kurz in die flüssige Schokolade und lass sie auf einem Stück Alufolie oder Backpapier trocknen. Richte die Spieße auf einem Tablett an – **fertig!**

- TEILEN SCHMECKT GUT -

P.S.: Befülle deinen Wrap nach Lust und Laune!
So wickelst und faltest du ihn am besten:



Ein kleiner Tipp: Wenn du deinen Wrap
zuerst dünn mit der Joghurtsauce bestreichst,
haften die Zutaten besser!!



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

GMS GOURMET GmbH

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien, Tel.: +43 (0)50 876-0

info@gourmet.at, www.gourmet.at

Konzept: GMS GOURMET GmbH in Zusammenarbeit mit WWF Österreich

Rezepte: GMS GOURMET GmbH

Redaktion: Oliver Enzinger, MA

Gesamtkoordination: Mag.^a Helga Cvitkovich-Steiner

Grafik: Matthias Berke

Illustration, Seite 2: Gernot Glasl

Fotos: Cover, Seite 14, Rezepte: Theresa Schrems;

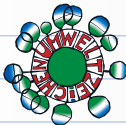
Seite 18: Petra Rautenstrauch; Seite 4, 6, 8, 10, 12, 16: iStock.com

© 2017: GMS GOURMET GmbH



Klimaneutrales Druckprodukt.

Unterstütztes Klimaschutzprojekt:
Waldschutz Kibale Nationalpark, Uganda.
ClimatePartner-ID 10937-1703-1001



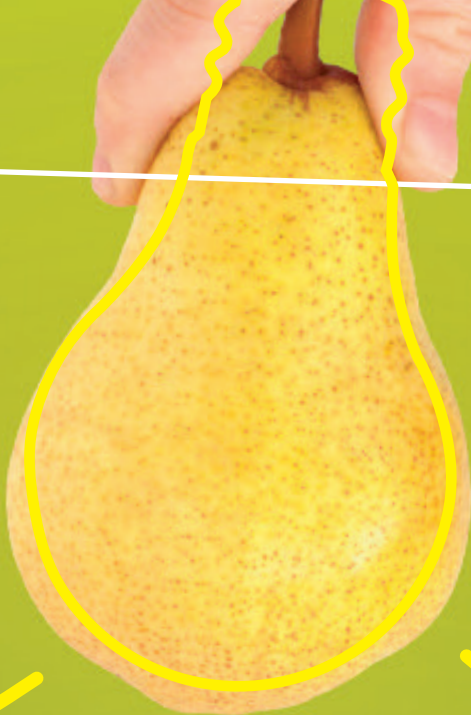
Gedruckt nach der Richtlinie
„Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens.
DONAU FORUM DRUCK Ges.m.b.H, Wien;
UWZ 785



Dieses Papier stammt
aus nachhaltig bewirt-
schafteten Wäldern und
kontrollierten Quellen.
www.pefc.at

blog.gourmet.at

WWW.GOURMET.AT



Meine Birne /
rettet die Welt!

